

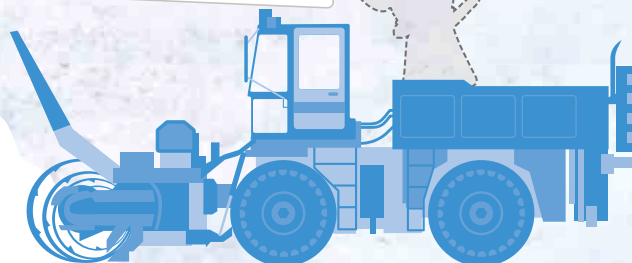


オーガ

シュート

▼ピカットくんを探そう!!
写真のどこかに隠れているよ。

今月は 大型ロータリー



厚別区

はたらく乗り物

除雪で積まれた雪により狭くなった道路幅を広げるため、ダンプトラックへ積み込みます。前面のオーガを高速回転させることで雪を砕いて巻き上げ、シュートから投げ入れます。

厚別区内における令和元年度の幹線道路などの排雪距離は延べ約90km。雪が少なかったため、平成30年度の約150kmに比べ6割程度でした。また令和元年度の排雪量は、幹線道路の排雪、交差点の排雪、地域との協働によるパートナーシップ排雪などを合わせて、約24万㎡(写真のトラック約1万7千台分)になりました。

数字で見る 排雪作業

排雪にかかる費用は、1km当たり約240万円。除雪の約3万円に比べ約80倍にもなります。また、大きな道路の排雪作業は約25～30人でを行っています。

皆さまへのお願い

スムーズな排雪作業のために、ご自宅の庭や屋根の雪を道路に出さないようご協力ください



【詳細】 厚別区土木センター ☎897-3800

厚別区役所関連施設

厚別区役所 ☎895-2400(代表)	まちづくりセンター
厚別保健センター ☎895-1881	厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907
(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)	厚別南(厚別南1) ☎891-1666
厚別区土木センター ☎897-3800	厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555
(〒004-0007 厚別町下野幌45-39)	もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121
	青葉(青葉町3) ☎892-8177
	厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885

FM 広報ラジオ番組

FMドラマシティ(77.6MHz)で
毎週水曜日10時45分から生放送! /

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

2月17日 除雪について	3月3日 ごみの分別とリサイクル
2月24日 WEラブ赤ちゃんプロジェクト	3月10日 マイナンバーカード

過去の放送は厚別区役所ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索

厚別区の人口・世帯数 国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403



地域のセンターの サークル活動



～コロナの時代だからこそ、地域の人たちとのつながりを大切に～



コロナ禍で外出自粛が続いています。
人との交流が減ったり、運動不足になったりしている方も多いのではないのでしょうか。
今月は、感染対策をしながら活動するサークルを紹介。
メンバーの方などに活動の内容や魅力を聞きました。
一歩外へ踏み出し、より充実した毎日を過ごしてみませんか。



地域の交流ひろば もみじ台管理センター

洋画などを見て語り合う交流の輪

シネマサロンなないろ



▲上映後は、映画の語り部として携わる^{どひせいじ}土肥征治さんが、映画の概要を解説してくれます



主催者にインタビュー

■どのような活動をされていますか

2014年に、もみじ台における高齢者の孤立防止活動から生まれた「シネマ」+「サロン」です。1950年代以前の名作洋画を中心に見て、語り合っています。

■みんなで映画を見る魅力は

みんなで感想を語り合えるところです。昔の、あの時・あの頃に思いをはせるのも楽しいものです。

参加者にインタビュー

映画が大好きで、毎回楽しみにしています。上映ごとの申し込みなので、気軽に参加できるのがいいですよ！一緒に映画を見てみませんか。

厚別中央地区からバスで
サークルに通う。
映画が元気の源

おかもと しんいち
岡本 信市 さん

御年93歳!

邦画などを見て語りたい方はこちら ミニシアター&カフェ

感染症対策のため、少人数で開催。
おいしいコーヒーを飲みながら、名作
邦画を中心に楽しむサークルです。

自家焙煎で風味豊か!



▲武田信男さんがコー
ヒーを入れてくれます。
バリスタの元世界チャン
ピオンから教わった味!



▲上映後の歓談は思い出話で盛り上がります

●シネマサロンなないろ

日時 毎月第2火曜日 13時30分～16時ごろ
定員 30人【先着順】参加費 300円(サロンのお茶代)

●ミニシアター&カフェ

日時 毎月第1・3金曜日 13時30分～16時ごろ
定員 10人【先着順】参加費 無料

【共通】申込先 もみじ台管理センター ☎897-7431

厚別南地区センター

全身運動で生き生き健康づくり

たいきよくけん

太極拳みずほ同好会



メンバーにインタビュー

■ 太極拳はどのようなものですか

古来より中国に伝承された武術です。柔らかく、ゆったりした動作を全身で行うのが特徴で、健康づくりの運動として、多くの方から親しまれています。

■ どのような効果がありますか

全身をバランスよく動かすため、足腰の筋力が強くなり、体の柔軟性が向上したりするといわれています。



▲メンバーは60~70歳代。毎週、10人前後の方が参加。
前列の左から3人目が講師の原田総さん

■ 区民の皆さんへメッセージをどうぞ



代表 小川 敏雄 さん

一から丁寧に教えますので、初めての方も安心です。仲間と一緒に練習するのはとても楽しいですよ。気軽に見学・体験にお越しください。

日時 毎週火曜日 14時~16時
受講料 月3,000円(講師代・貸室代を含む)
※月2回以下の参加は1回1,000円
詳細 厚別南地区センター ☎896-3000



体をリラックスさせ
動作と呼吸を合わせます

厚別西地区センター

仲間と一緒にわいわい楽しむ手芸

つるし雛サークル

メンバーにインタビュー

■ つるし雛はどのようなものですか

たくさんの小さな人形をつるす雛飾りです。つるし雛は全体として「衣食住に困らないように」との願いを込めて飾りますが、一つ一つの人形には深い意味が込められています。



■ どのような人形がありますか

これは「三番叟」といいます。伝統芸能の一つである舞を表したもので、「食べ物に困らないように」との祈りが込められています。



▲メンバーは50~80歳代。講師を含め、8人が在籍

■ 区民の皆さんへメッセージをどうぞ

手芸に興味のある方、仲間と一緒に作りたい方など、一度参加してみてください。手芸を通じて、地域の皆さんと交流しましょう！

日時 毎月第2・4水曜日 13時~15時30分
受講料 1回1,000円(貸室代・材料費は別途)
申込先 厚別西地区センター ☎896-2000

同じ人形でも、作り手により
表情が一つ一つ違うところが
おもしろいですよ



▲教えてくれるのは講師の谷内則子さん



▲今年の干支である「丑」
の人形も作りました

厚別区民センター

音楽に合わせて体を動かし運動不足解消



▲メンバーは60~80歳代。毎回、約10~15人の方が参加。
前列の左から4人目が講師の松本真理子さん

■ 区民の皆さんへメッセージをどうぞ



代表 大津 美弥子 さん

運動が苦手な方でも大丈夫です。
私たちと一緒に体操を始めてみませんか。
楽しみながら健康になりましょう！

※女性限定です

日 時 毎週火曜日 13時30分~15時
受講料 月 2,500円 (講師代・貸室代を含む)
※入会金 1,000円
詳 細 厚別区民センター ☎894-1581

女性サークル

さわやか健康体操



■ メンバーにインタビュー

■ どのような活動をされていますか

自分の体や年齢に合わせて、無理なく楽しみながらできる体操をしています。
講師の先生が見本となり、優しく丁寧に教えてくれます。

■ 体操のメニューを教えてください

初めにウォーミングアップを30分。休憩を挟んで、ストレッチやリズム体操を行い、静と動のバランスの取れたメニューです。

合間には、腹筋や背筋のトレーニングも取り入れ、体幹を鍛えることもできます。



音楽に合わせてストレッチ！

今回紹介したサークルのほかにも！

地域のセンターにはたくさんのサークルがあります！



各センターの掲示板やホームページで、サークルを紹介しています。入会の申し込みやお問い合わせは、各センターにお電話ください。

皆さん、自粛生活が続いていますが、感染対策をしっかりとしながら、これから何か新しいことを始めてみませんか。



厚別区民センター 田畑 豊子 さん

▲厚別区民センター2階の掲示板

もみじ台管理センター

☎ 897-7431

所 もみじ台北7丁目1-1

P あり

時 9時~21時

休 年末年始



HP [もみじ台管理センター](#) 検索

厚別南地区センター

☎ 896-3000

所 厚別南7丁目9-1
新札幌わかば小学校 4階

P あり

時 8時45分~21時

休 年末年始



HP [厚別南地区センター](#) 検索

厚別西地区センター

☎ 896-2000

所 厚別西4条4丁目10-1

P あり

時 8時45分~21時

休 年末年始



HP [厚別西地区センター](#) 検索

厚別区民センター

☎ 894-1581

所 厚別中央1条5丁目3-14

P あり

時 8時45分~21時

休 年末年始



HP [厚別区民センター](#) 検索

※新型コロナウイルス感染症の集中対策期間中は、活動状況が変わっている場合もありますので、各センターにお問い合わせください。



2月 厚別区からのお知らせ

2月11日からの内容を掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります

申込時の必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

HP 厚別区役所ホームページにも情報を掲載 [厚別区役所](#) [検索](#)

子ども向け

住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
2/16(火)	9時30分～11時30分	厚別区民センター (厚別中央1の5)
	13時30分～15時	

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

対象 ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、後期高齢者医療保険加入者、

②は40歳以上の方、

③は過去に受診したことがない方

その他 予約不要、直接会場へ。

①の費用や持ち物などの詳細は受診券やパンフレットで確認、

②③の費用は無料(②の間診により喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

[詳細](#) 札幌市コールセンター ☎222-4894



サンデーサロン

毎月第4日曜日に開催する子育てサロンです。平日に子育てサロンを訪れることができない人にもおすすめ!

日時 2月28日(日)10時～12時

会場 ちあふる・あつべつ(厚別中央1の6)

対象 就学前の子どもとその保護者

費用 無料。直接会場へ

その他 混雑時には入場を制限することがあります。また、中止となる場合があります。詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

[詳細](#) ちあふる・あつべつ ☎887-8166



▲さっぽろ子育て情報サイト

1月号新春あつべつクイズ2021 キーワードの答え

厚別 ふれあい ・ほっと・ステーション ★

答えは厚別区広報ラジオ番組のタイトルでした。毎週水曜日 10時45分からの放送を、ぜひお聞かせください。

Q1: ちあふる・あつべつ

Q2: ピカットくんのとおきおき **レシ**ピ

Q3: ボランティア **ア**袋

Q4: 自宅でできる災害たい **い**さく



献血は「不要不急の外出」にはあたりません

新型コロナウイルス感染症の影響により

献血協力者が減少し

輸血用の血液が不足しています

献血にご協力ください

▶献血キャラクター
けんけつちゃん



■新さっぽろ献血ルーム

場所 厚別中央2条5丁目6-2

デュオ 地下1階

電話 895-2555 (代表)

0120-255-592 (フリーダイヤル)

受付時間

成分献血 10時～12時、14時～17時

全血献血 10時～13時、14時～18時

定休日 Duoの定休日と同じ

詳細はホームページで

HP [新さっぽろ献血ルーム](#) [検索](#)



※混雑を避けてご利用いただくため、前日17時までのWeb予約をお願いしています

広告

がん検診(胃・大腸・肺) **HP**

日時 3月9日(火)9時～10時30分

会場 厚別保健センター

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)、肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 2月23日(祝)までに電話かホームページの申し込みフォームで

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP [札幌市](#) [お申し込み](#) [検索](#)



マイナンバーカード、電子証明書など

一部の休日に手続きを受け付けています **HP**

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、暗証番号の再設定などの手続きを休日にも受け付けています。

日時 2月13日(土)、28日(日)

8時45分～12時

場所 厚別区役所1階3番窓口

詳細 [戸籍住民課](#) ☎895-2452

HP [札幌市](#) [マイナンバー](#) [休日](#) [検索](#)



▲マイナンバーカード休日開庁

国民健康保険料の夜間納付相談 **HP**

日時 2月18日(木)、25日(木)20時まで

場所 厚別区役所1階9番窓口(庁舎東側の時間外出入口からお入りください)

詳細 [保険年金課収納係](#) ☎895-2597

冬もしっかり！基本の感染対策！

感染対策に毎日取り組んで、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

手洗い・消毒をする



3つの「密」を避ける



身体的距離を確保する



マスクを着用する



区役所窓口の混雑緩和にご協力ください

郵送でできる手続きがあります

区役所での手続き待ちや混雑による「密」がないので、郵送での申請・請求が便利で安心です。



詳しくはホームページで

手続きの一覧や方法を掲載。申請書などもダウンロードできます。

HP [厚別区](#) [郵送](#) [手続き](#) [検索](#)

広告